

## AÑO ACADÉMICO: 2018

DEPARTAMENTO Y/O DELEGACION: *Educación Física*

PROGRAMA DE CATEDRA: *ESQUI EDUCATIVO I*

OBLIGATORIA / OPTATIVA: *Obligatoria*

CARRERA/S A LA QUE PERTENECE Y/O SE OFRECE: *Profesorado en Educación Física*

AREA: *Fundamentos de las Actividades Físico Formativas en Medios Naturales*

ORIENTACION: *Deportes Invernales y Actividades de Esquí*

PLAN DE ESTUDIOS - ORDENANZA N°: *0435/03,886/05,0331/09 y 0176/10*

TRAYECTO: *A*

CARGA HORARIA SEMANAL SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS: *4 HS/SEM*

CARGA HORARIA TOTAL: *120hs*

REGIMEN: *Anual*

CUATRIMESTRE: *Primero y segundo*

### EQUIPO DE CATEDRA:

Apellido y Nombres Cargo

- Romina FERNÁNDEZ ALBOR

- Damián LATORRE

- Lucas MECADO

- Mariano ARCE

*Profesor Adjunto (PAD/3)*

*Asistente de Docencia (JTP/3)*

*Asistente de Docencia (JTP/3)*

*Asistente de Docencia (JTP/3)*

### ASIGNATURAS CORRELATIVAS (S/Plan de Estudios):

- PARA CURSAR:

*Cursado Aprobado: Actividades en el Entorno, Regional*

*Final Aprobado: Formación Corporal Motora, Vida en la Naturaleza*

- PARA RENDIR EXAMEN FINAL:

*Actividades en el Entorno, Regional, Formación Corporal Motora, Vida en la Naturaleza*

---

### 1. FUNDAMENTACION:

El Profesorado Educación Física, Plan de Estudios Ord. N°0435/03, que se dicta la Universidad Nacional del Comahue -Centro Regional Universitario Bariloche- tiene la característica de estar constituida por dos trayectos: uno de Formación General y otro de Formación Específica y Orientada. La asignatura Esquí Educativo I (EEI) se sitúa en el

3° de la carrera de Profesorado en Educación Física, y primer año de trayecto orientado "Actividades Regionales de Montaña"(A).

El profesorado de Educación Física que se dicta en el Centro Regional Universitario Bariloche tiene particulares únicas, ya que contempla dentro de su formación deportes y actividades regionales de montaña las cuales se encuentran en estrecho contacto con medio natural y su contexto *medio ambiental*, entendiéndolo como en aquel en que interactúa el ambiente y la cultura, donde se encuentra inserto.

Desde la asignatura de EEI, creemos que las actividades en la naturaleza son unos de los medios más propicios para desarrollar la formación integral de la persona. Es por ello que pensamos que las prácticas corporales de esquí aportan, en formación docente, un complemento notable para desarrollar en el graduado una mirada amplia sobre el sujeto, la cultura y el ambiente (entendido no solo como un patrimonio natural, sino como lugar donde el hombre habita e interactúa) en que se encuentra incluido.

Asimismo, ésta asignatura tiene la particularidad de abordar dos prácticas deportivas invernales entre sus contenidos: el esquí de fondo (estilo clásico) y el esquí alpino. Al ser una materia introductoria de la actividad, se busca que los estudiantes logren apropiarse de las habilidades motrices, capacidades perceptivo-motrices y técnicas para un dominio seguro del medio y mayor disfrute.

En relación a la asignatura y su inclusión a la Orientación de Deportes invernales y actividades de esquí, se puede decir que los contenidos de EEI se integran y perfeccionan con los abordados la materia de Esquí Educativo 2 (EEII), que es la asignatura correlativa inmediata de la orientación. Las asignaturas trabajan asociadamente elaborando y reelaborando los contenidos favoreciendo así un proceso de formación sólido de 2 años duración. Entre ambas, se busca ofrecer al estudiante una visión completa de la utilización de las prácticas corporales que se realizan en la nieve y contribuir a una reflexión crítica sobre la intervención y rol del profesor de educación física en estas prácticas que se realizan en el medio natural. *"La inclusión de actividades como el esquí alpino con sus variantes y complementos, da a los egresados la posibilidad de tomarlas como herramienta para el trabajo educativo, sea escolar o no formal. De esta forma, el medio natural se convierte en el aula donde el profesor utiliza la herramienta más apropiada"* (Programa de EEII, 2014)

Por último, la asignatura busca propiciar una formación en donde el estudiante, como futuro docente, sea capaz de evaluar y revisar sus prácticas y las acciones relacionadas con ellas. Se trata de un fomenta un profesor que no solo haya alcanzado el dominio técnico del área de conocimiento, sino que pueda promover el desarrollo cognitivo, emocional, social, comunicacional y corporal de sus alumnos (de distintas edades, entornos socioculturales u contextos del sistema educativo) y además, promover un uso racional y responsable del entorno natural.

## 2. OBJETIVOS:

### Propósitos:

- Propiciar y contribuir en la formación en esquí de los estudiantes y a la construcción del rol docente.
- Generar espacios de reflexión sobre la problemáticas educativa en relación a la Educación Física, la formación de formadores y los deportes de Esquí.
- Propiciar que se reconozca al otro, al diferente, desde su humanidad y sus potencialidades, y con sus necesidades educativas especiales.
- Promover el espíritu autocrítico y de formación continua.
- Propiciar la transferencia de contenidos desde y hacia las diferentes asignaturas de la carrera.
- Fomentar la conciencia sobre la gestión del riesgo en el medio natural para una futura práctica docente segura.



**UNCo**  
BARILOCHE

- Favorecer que los estudiantes adquieran las habilidades motrices, capacidades perceptivo-motrices y técnicas para un dominio seguro del medio y mayor disfrute.
- Fomentar la utilización de actividades de esquí y deslizamiento como parte de su práctica laboral, ya sea que se trate ámbitos formales o no formales.
- Fomentar en los estudiantes, la utilización de actividades con transferencia deportiva desde y hacia el esquí en sus futuras prácticas docentes.

#### Objetivos

- Que los estudiantes:
  - Logren planificar, desarrollar y evaluar una clase de esquí para principiantes (que no esquían aún en paralelo).
  - Consigan proponer metodologías variadas, creativas y adaptadas a cada contexto y situación planteada.
  - Logren proponer actividades para realizar en la clase de Educación Física con transferencia a las actividades de esquí.
  - Comprendan los riesgos posibles que existe en la actividad
  - Ejecuten los diferentes gestos del esquí alpino y fondo propuestos para la cursada.
  - Relacionen críticamente la actividad del esquí desde las dimensiones histórico-socio-cultural-ambiental.
  - Tengan experiencias como formadores en el medio invernal.

### 3. CONTENIDOS SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS:

Introducción al esquí. Reseña histórica. Reconocimiento del material específico. Adaptación al medio. Adaptación a un plano de deslizamiento: la nieve. Progresión en plano: equilibrio. Diferentes pasos de la técnica clásica en fondo. En alpino: descenso directo a vuelta en cuña. Nociones de vuelta elemental. Ejercicios y juegos facilitadores. Metodología de la enseñanza: método global. Recursos para apoyar la progresión: itinerarios, pistas, tiempos activos, y descansos. Elección del terreno adecuado. Fundamento teórico práctico de las actitudes básicas. La seguridad en una estación de esquí: normas y comportamiento. Acceso a los medios de elevación mecánicos. Protocolos en los centros invernales.

### 4. CONTENIDO PROGRAMA ANALÍTICO:

La secuencia de las unidades no implica una secuencia en su dictado, sino que servirán como diferentes ejes de trabajo.

- **UNIDAD 1: Aspectos sociales e históricos del esquí.**  
¿Qué es el esquí? Diferentes enfoques del esquí. El ámbito de trabajo del esquí desde una perspectiva de sistémica. Historia, análisis y crítica del esquí en relación a la sociedad. Glosario y vocabulario.
- **UNIDAD 2: Equipo técnico**  
¿Qué se necesita para esquiar? Elementos necesarios para esquiar. Equipo Personal: Indumentaria y vestimenta. Equipo específico: Bota, fijación, esquíes y bastones. Protecciones corporales: casco. Elección del equipo según talla, peso y nivel de esquí. Aspectos de seguridad del equipo: regulación y mantenimiento básico del equipo.
- **UNIDAD 3: Gestión del riesgo**  
Normas de comportamientos FIS para desplazarse en las pistas de esquí. Dominio esquiable. Medios de elevación: clasificación. Pistas: Señalización. Elección del terreno. Deslizamiento en distintos tipos de nieve. Gestión de riesgo, Protocolos de seguridad, Prevención de lesiones y accidentes, medidas de prevención de accidentes desde los aspectos metodológicos. Acondicionamiento físico.
- **UNIDAD 4: Técnicas Esquí de fondo**  
¿Qué diferencia a la técnica clásica de la libre? Diferencias en el equipo.

Técnica clásica: Gestos técnicos para deslizamiento en terreno plano y en subida. Técnicas de descenso, detención y cambios de dirección. Técnicas de entrada y salida de la huella. Gestiones, acciones y faces. Adaptación al terreno: Cambios de pasos para optimizar el desplazamiento. Análisis biomecánico y comportamiento del equipo. Técnica Libre: iniciación al paso patinador.

**UNIDAD 5: Técnicas de Esquí Alpino**

Técnicas de esquí alpino. Gestos técnicos. Estudio de los diferentes diseños de vueltas hasta el paralelo. Vueltas cíclicas y no cíclicas, cortadas y derrapadas. Gestiones, Acciones y actitudes. Análisis biomecánico y comportamiento del equipo. Articulación entre acciones, gestos técnicos y habilidades hasta el paralelo

**UNIDAD 6: Enseñanza del esquí**

¿Qué similitudes tienen el esquí de fondo y del esquí alpino? Problemáticas comunes a la hora de su enseñanza. Transferencia de contenidos, habilidades motrices, Cualidades físicas, capacidades perceptivo-motrices y cognitivas-emocionales entre la clase de Educación Física y la de esquí.

Observación, corrección y evaluación de habilidades. Introducción a la organización y planificación de una de clase de esquí para principiantes. Variantes metodológicas en el campo, según objetivo y disponibilidad de recursos.

Metodología de uso de medios de elevación para principiantes.

Programas sociales de esquí y comunitarios de San Carlos de Bariloche y de la Provincia de Río Negro

**Detalle de los Trabajos prácticos:**

Trabajos prácticos de elaboración Teórica: 1-El esquí como práctica social contextualizada; 2- Equipo, conceptualización del equipo personal; 3-Articulación de actividades entre la clase de Educación Física y la clase de esquí; 4- Gestos técnicos del esquí de fondo y sus fases de movimiento; 5- Desarrollo teórico de los puntos y diseño de la vuelta de esquí alpino. Movimientos en los distintos tipos de vueltas en esquí alpino hasta el paralelo; 6- Gestión de riesgo; 7- Video análisis: Observación y corrección técnica de un compañero; 8-Metodología y enseñanza del esquí alpino y de fondo

Trabajos Prácticos vivenciales y/o salidas de campo: 1-Marcha nórdica. 2-dominio esquiable, medios de elevación y señalización de pistas. 3-Transferencia de contenidos, habilidades motrices, Cualidades físicas, capacidades perceptivo-motrices y cognitivas-emocionales entre la clase de Educación Física y la de esquí (alpino y estilo clásico de fondo).4- Exploración del centro de esquí (pistas y medios de elevación) y diferentes tipos de nieve. 5- observación de clases de esquí de principiantes. 8- Observación y corrección colaborativa de la técnica de un compañero a través de propuestas metodológicas específicas. 7. Acondicionamiento físico

**5. BIBLIOGRAFÍA BASICA Y DE CONSULTA:**

Bibliografía básica (manuales y apuntes construidos)

- AADIDES (Asociación Argentina de Instructores de Esquí y Snowboard) (2002). "Técnica Argentina de Esquí Alpino". Argentina
- AADIDES (2002). Manual General de Técnica y Metodología. Esquí y Snowboard. Argentina
- ATUDEM (2003). Reglamento de Funcionamiento de las Estaciones de Esquí Españolas integradas en ATUDEM. España
- AAETyV (Asociación Argentina de Ecoturismo y Turismo Aventura) (2015), Apuntes de curso "Gestion de Riesgo en Ambientes Naturales-Nivel 1". Argentina
- BATALLA FLORES A. (2000). Habilidades Motrices. Editorial. Inde. España
- BASI (British Association of Snowsport Instructors) (2001)."Alpine Manual". Ed. BASI.Inglaterra



- APSI (Australian Professional Snowspot Instructor) (2013) "Teaching Theory for Nordic Instruction Manual". Australia
- CHIOCCONI María (2010) Ficha de cátedra: "El esquí como práctica social contextualizada, Región Nahuel Huapi 1900-1943"
- CSIA (Canadian Ski Instructor Alliance) "Skiing and Teaching Methods" - 2002 - Partenaires en impression Inc. Canadá
- FERNÁNDEZ ALBOR, R. (2014). Marcha Nórdica. Ficha de cátedra, Esquí Educativo I
- FERNÁNDEZ ALBOR, R. (2015). Ficha de cátedra: Equipo de esquí de Fondo: características y elección de equipo, Esquí Educativo I
- FERNÁNDEZ ALBOR, R. (2015). Metodologías de Enseñanza: Global, Analítico y sintético. Ficha de cátedra, Esquí Educativo I.
- FERNÁNDEZ ALBOR, R. (2016). "Medios de elevación: características y operatividad". Ficha de cátedra, Esquí Educativo I.
- FERNÁNDEZ ALBOR, R. (2016). "Dominio esquiable". Ficha de cátedra, Esquí Educativo I
- FERNÁNDEZ ALBOR, R. y MARSICO L. (2013). Accidente e incidente. Ficha de cátedra, esquí Educativo II.
- GOMEZ M. (2003). La enseñanza del esquí alpino en las clases de educación física de la educación secundaria obligatoria. Revista Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. Nº 4, pág. 11-24. ISSN 1579-1726
- PSIA (Professional Snowsports Instructors of America-USA) (2003). "Introductory Nordic Instruction: training Manual". USA
- PSIA (2005). "Children's instruction Manual", 2º edición. Ed. American Snowsport Education, USA. ISBN 1-882409-15-9
- PSIA (2005) "Park & Pipe Instructor's Guide". Ed. ABC Editing Ink, USA. ISBN 1-882409-28-0
- ROMAN ALCONCHEL B. (2008). La transferencia del patinaje en línea al aprendizaje de esquí alpino en la educación física escolar. Tesis doctoral. Universidad de Granada, España
- MÉNDEZ GIMÉNEZ A, y FERNÁNDEZ RÍO (2011). Nuevas tendencias metodológicas en el esquí: orientaciones didácticas para su iniciación en los centros educativos. Revista Apuntes, Educación Física y deporte. Nº 105, página 35-43. ISSN 1577-4015
- NEGRÍN R. (2012). Prevención de lesiones en el esquí. Revista Médica Clínica Las Condes. Nº 23, pág. 313-317.

#### Bibliografía complementaria:

- ALARCÓN, Norberto "Curso Universitario de Preparación Física" - 2004 - Grupo de Estudios 757.
- FERRANDO y otros. La formación del maestro de Educación Física en las actividades en la naturaleza: El esquí Escolar
- FOX, E. y BOWERS, R. "Fisiología del Deporte" - 1995 - Editorial Panamericana.
- FUCCI (1988) "Biomecánica del Aparato Locomotor Aplicada al Acondicionamiento Muscular". Editorial HarcourtBrace.
- LÓPEZ SARRIÓN, M "Teoría y Práctica del Esquí de Montaña" - 1996 - Editorial Desnivel.
- PARLEBAS Pierre "L'affectivité, clef des conduites motrices" (El afecto, clave de las conductas motoras) - 1970 - en revista EP&S (Education Physique & Sportive) nº 102 - France.
- Pradas F. y otros (2012) De los patines en el aula a los esquí en la nieve. Revista TÁNDEM Didáctica de la Educación Física Nº38. España
- PSIA (Professional Snowsports Instructors of America-USA) "Adaptive Snowsports Instructor Manual". USA
- PSIA (Professional Snowsports Instructors of America-USA) (2011) "Adaptive Nordic Instructor's Manual". Ed. American Snowsport Education. USA

## 6. PROPUESTA METODOLOGICA:

La cátedra Esquí Educativo I tiene en su plan de estudios asignada una carga horaria de 120 horas, las cuales se distribuyen entre clases teóricas y prácticas con salidas al campo. Los teóricos se dictan en el CRUB mientras que las prácticas se dictan en las pistas de esquí del cerro Otto y/o cerro Catedral y/o Valle del Challhuaco y/o terreno acorde para la actividad de esquí de fondo y alpino.

Se propone un cursado anual distribuido de la siguiente manera:

- Clases Teóricas: 36hs
- Examen y recuperatorios: 5 hs
- Clases Prácticas (salidas de campo): 84hs. Distribuidas en 3 módulos. El b y c incluyen su respectivo examen y recuperatorio:
  - a) *Módulo de actividades con transferencia al esquí : 6hs*
  - b) *Módulo de Fondo: 22hs*
  - c) *Módulo Alpino: 44 hs*

*Examen y recuperatorio: 7 hs*

#### Metodología:

La clases teóricas se realizan en las aulas del CRUB, en cambio el modulo "a" "b" y "c" fuera de estas. Para cursar los módulos "b" y "c" se necesitara contar con pistas de esquí habilitadas y/o terrenos acordes para la práctica deportiva. Además, se utilizaran para el dictado del modulo "a" otros espacios como gimnasios y pista de patinaje sobre hielo.

Tanto en los teóricos propuestos como las clases prácticas plantean temas de: introducción, desarrollo y análisis del contenido del programa analítico. Se busca propiciar la articulación y síntesis de las diferentes materias ya cursadas en el profesorado para re significar los contenidos vistos y nutrir a los más actuales. Se utiliza para ello textos abordados en otras asignaturas, se dictan clases teóricas con docentes invitados de otras materias de la carrera, se aborda contenido trabajado en otras asignaturas del profesorado. Además, la materia cuenta con una apoyatura en la plataforma virtual PEDCO.

Se pretende, de ser posible, interactuar con la cátedra de Esquí Educativo 2 en actividades conjuntas entre estudiantes de ambas materias. Para lo cual se propone realizar talleres en conjunto (como de mantenimiento de equipo) o practicas en terreno.

También se procura realizar capacitaciones internas en la orientación, para promover que el equipo de profesores tenga una visión integrada del proceso que los estudiantes transitan durante su paso por ambas materias. De esta manera, se intenta generar un ambiente donde los docentes se sientan pertinentes y cómodos de intervenir en cualquier instancia del proceso que transitan los estudiantes de ambas materias.

- Los estudiantes deben:

- . Exponer temas y dar contenidos de clase ante sus pares, de forma fluida, tanto teórico como práctica
- . Elaborar, de forma individual y grupal, diferentes trabajos prácticos.
- . Observar y debatir videos relacionados con programas sociales, de otros esquiadores profesionales o no y experiencias diferentes.
- . Observar de clases de esquí en diferentes contextos (clubes de esquí, programas sociales, escuelas privada de esquí)
- . Vivenciar la técnica de cada especialidad (alpino y fondo) y desarrollar habilidades mínimas de las disciplinas
- . Proponer metodologías para mejorar la técnica de un compañero y del grupo (Situación de clase)
- . Observar videos para el análisis biomecánico de la propia técnica y de los compañeros, detectar errores y habilidades a desarrollar.

## 7. EVALUACIÓN Y CONDICIONES DE ACREDITACION:

### 7.a -EVALUACIÓN:

El cursado de la materia se evalúa de la siguiente manera:

- **Parcial conceptual:** este examen se realiza en el 1º cuatrimestre y se Aprueba con 60% del contenido respondido de manera correcta. En caso de reprobado, se realiza un examen recuperatorio y se aprueba con 60%. En caso de no aprobar el recuperatorio, el estudiante queda libre en la materia.
- **Trabajos prácticos:** no tienen nota numérica, se aprueban o desaprueban. Para mantener la regularidad el estudiante debe cumplimentar el 100% de los trabajos en tiempo y forma. Se considera Aprobado cuando su contenido es correcto y fue entregado en tiempo y forma. En caso de estar Desaprobado, y haber entregado en tiempo y forma, el estudiante tiene una instancia de recuperación por práctico. En caso de no alcanzar el objetivo en el recuperatorio, ese trabajo práctico queda Desaprobado y afecta su regularidad en la cursada (queda libre, ver condiciones de acreditación de la asignaturas punto 7.b) La no entrega del trabajo práctico se lo califica como Desaprobado y afecta su regularidad en la cursada (queda libre, ver condiciones de acreditación de la asignaturas punto 7.b). Para acceder a la instancia práctica de la asignatura, el estudiante deberá tener el 80% de los trabajos prácticos abordados durante el primer cuatrimestre Aprobados. Para acceder a la instancia de evaluación técnica y examen integrador el estudiante deberá tener el 80% de los trabajos prácticos aprobados hasta el momento de la evaluación.
- **Evaluación técnica:** Para cada instancia se dan 2 oportunidades y se considera la mejor de ellas. Durante el examen se evalúa a cada estudiante de forma individual. En caso de Desaprobar algún gesto, el estudiante deberá presentarse el día del recuperatorio para rendir el gesto que desaprobó. Si vuelve a desaprobado, el estudiante pierde el cursado de la materia y queda libre. La evaluación técnica no tiene nota numérica (Aprobado/Desaprobado)

a) *Módulo Fondo:*

Se evalúa técnica clásica de esquí de fondo en un tramo de pista (300. Mts aproximadamente), habilitado para la disciplina, que contenga subidas, bajadas y planos.

El estudiante debe resolver el recorrido utilizando el gesto técnico apropiado para cada tipo de desnivel, adaptándose al terreno\*. Los gestos técnicos que se evalúan son:

- En subida\*: paso alternado (pendientes leves), paso tijera (pendientes fuertes).
- En Plano\*: Paso alternado y doble bastón, Salida e ingreso de la huella.
- Descenso\*: Descenso directo en Paralelo, descenso directo en cuña, cambio de dirección en cuña

\*Nota: En cada caso se evalúa la ejecución global del gesto, elección adecuada de terreno y fluidez del cambio de gesto en conjunto con el dominio del medio.

- Paso Alternado: Ejecución Global (adecuado al gesto), Tren sup.: Bastoneo (fases), Tren Inf.: carga, empuje, deslizamiento, Coordinación: cambio de peso, entre tren inferior-superior
- Doble Bastón: Ejecución Global (adecuado al gesto), Bastoneo (fases), Coordinación (entre tren inferior-superior)
- Paso Tijera: Ejecución global (adecuada al gesto). Tren inferior: amplitud de paso, canteo, Tren superior: Bastoneo, Coordinación: entre tren inferior-superior.
- Entrada y salida de la huella: Ejecución global
- Descenso directo en paralelo: Ejecución global, Posturas alta-media-baja, Dominio del terreno
- Descenso directo en Cuña: Ejecución Global, Postura, control de velocidad, Anticipación visual
- Cambio de dirección en cuña: Ejecución global

b) *Módulo Alpino:*

Se evalúa técnica de esquí alpino en 2 situaciones diferentes:

En "Zona de principiantes"

- Vuelta en cuña esquiando hacia atrás\*:

Se evalúa el dominio de la pendiente en una situación metodológica útil para la enseñanza

#### En Pista verde

- Vueltas no encadenadas, a baja velocidad y sin cambio de canto de radio intermedio\* (o vueltas en cuña)  
Se evalúa la capacidad técnica de realizar las vueltas no cíclicas en cuña a baja velocidad y de tamaño intermedio

#### En Pista azul

- Vueltas no encadenadas, a baja velocidad, con cambio alternado de cantos, derrapada y de radio intermedio\* (vuelta elemental)  
Se evalúa la capacidad técnica de realizar vueltas no cíclicas en vuelta elemental a baja velocidad y de tamaño intermedio.
- Vueltas no encadenadas con cambio simultáneo de cantos, derrapadas y de radio de giro intermedio\* (Paralelo básico)  
Se evalúa la capacidad técnica de cambiar simultáneamente los cantos en vueltas no encadenadas de radio intermedio
- Bajada de vueltas encadenadas en paralelo de radio intermedio\*  
Se evalúa el dominio de la pendiente y lectura adecuada de terreno

\*Nota: En cada caso se evalúa:

- Cuña hacia atrás: ejecución global (giros hacia ambos lados y simétricos), Anticipación visual (bi lateral), Control de la velocidad (constante y acorde al gesto).
- Vuelta en Cuña, Vuelta Elemental y Paralelo Básico: Ejecución Global del Gesto (adecuado al gesto), Diseño de Vuelta (simétrica y redonda), Control de la Velocidad (constante y acorde al gesto), Postura (centrada), Anticipación Visual, Gestión de la carga (carga en el esquí externo, cambio de peso).
- Bajada Libre: Ejecución Global (80% vueltas cíclicas), Dominio de terreno (elección de línea de bajada), Control de la velocidad (constante), Ritmo (constante, vueltas simétricas).

- **Examen integrador:** Este examen pretende ser una instancia de evaluación completa. Es una entrevista individual del estudiante con los profesores de la materia en donde se analizan: los objetivos alcanzados, el trayecto recorrido, los aspectos más destacados del cursado, la actitud del estudiante durante el año y otros emergentes de interés. Se espera luego de esta instancia, una devolución de los estudiantes hacia la materia que permita un análisis crítico de la labor docente. La misma está compuesta por 3 componentes:
  - . Evaluación realizada por el docente
  - . Evaluación Estudiantil
  - . Instancia de Co-evaluación

#### 7.b-ACREDITACIÓN:

##### Cursado

Para acreditar el cursado la materia Esquí Educativo I el estudiante debe:

- Asistir al 80% de las clases teóricas y al 80% de las clases prácticas<sup>1</sup>.
- Aprobar con nota superior 4 cuatro (60%) parciales o sus recuperatorios.
- Aprobar el 100% de los trabajos prácticos.
- Aprobar la totalidad de los gestos prácticos en pista o sus recuperatorios.
- Aprobar con nota superior al 60% (calificación 4-cuatro: suficiente) el examen integrador final.

##### Promoción:

Para promocionar la materia Esquí Educativo I el estudiante debe:

<sup>1</sup> Aquellos estudiantes que no cuenten con el equipo técnico indicado en el protocolo de seguridad de la orientación, no podrán asistir a las clases prácticas y se le computará como Ausente

- Asistir al 80% de las clases teóricas y al 80% de las clases prácticas.
- Aprobar con nota superior 4 cuatro (60%) parciales o sus recuperatorios.
- Aprobar el 100% de los trabajos prácticos.
- Aprobar la totalidad el examen técnico (gestos técnicos) en pista o sus recuperatorios.
- Aprobar con nota superior al 80% (calificación 8-ocho: distinguido) el examen integrador final.

#### Libre:

Para acreditar la materia Esquí Educativo I el estudiante debe:

- Aprobar el examen escrito con nota superior a 4-cuatro: suficiente (60%)
- Aprobar el examen oral con nota superior a 4-cuatro: suficiente (60%)
- Aprobar la resolución de diversas propuestas metodológicas en pista
- Aprobar la totalidad de los gestos técnicos de esquí en pista
- La nota final es un promedio de todas las instancias evaluativas

#### 7.c-Consideraciones de las mesas de examen final regular y libre:

Mesas de examen según Calendario Académico:

- Examen final regulares: Mayo, junio, Agosto, Septiembre (todas 1 llamado) y diciembre (2 llamados). Se debe Aprobar el examen escrito con nota superior a 4-cuatro: suficiente (60%) para acreditar la materia.
- Examen libres: Agosto (1 llamado), Septiembre (1 llamado). (ver condiciones en: 7.b. Acreditación - Libre)

Debido a que la materia tiene una parte práctica en pista de esquí que debe aprobarse en condiciones de nieve y seguridad adecuadas, la Orientación de Deportes Invernales y Actividades de Esquí se reserva el derecho de suspender una mesa en caso que la considere insegura.

### **8. DISTRIBUCIÓN HORARIA:**

El horario estipulado para la distribución de la carga horaria es martes y miércoles de 13.00 a 17.00 hs.

**Horas Teóricas:** Se realizan en Centro Regional Universitario Bariloche. Se estima un mínimo de 36hs para el dictado de los contenidos teóricos, que se impartirán en clases de 3 horas de duración por semana. El aula debe permitir el cómodo acceso de todos los estudiantes inscriptos en la cursada regular, como así también la utilización del equipo de video y de la realización de prácticas con poco desplazamiento. Es necesario contar con un aula asignada anualmente durante 3hs. Se estiman 5 hs para los exámenes y recuperatorios.

#### Horas prácticas:

➤ *Módulo actividades con transferencia al esquí:* se realizaran en el CRUB, gimnasio, pista de patinaje sobre hielo y medio natural. Se estima un mínimo de 6 hs para el dictado de los contenidos. Se impartirá en clases de máximo 3 horas de duración.

➤ *Modulo Fondo y alpino:* Se realizan en el Centro de Esquí Nórdico del Cerro Otto y/o Valle del Chahuaco y/o Centro Invernal del Cerro Catedral y/o terrenos acordes para la práctica deportiva<sup>2</sup>.

Se destina un total del 84 hs para las clases prácticas y exámenes prácticos. Las cuales tendrán 4 horas de duración como máximo cada día y se dictaran durante el invierno. Los días estipulados son: los martes y miércoles de 13 a 17hs<sup>3</sup>. En principio utilizara el día viernes para clases de consulta, pero el mismo puede ser modificado en caso que docentes y estudiantes acuerden un nuevo horario.

Las 23 clases se distribuirán de la siguiente manera:

<sup>2</sup> Para las prácticas que se realizan en un centro de esquí, los estudiantes y docentes necesitan un pase de acceso a las pistas y medios de elevación.

<sup>3</sup> Como excepcionalidad se utilizará durante el 2016 el día sábado para el dictado de algunas comisiones de la asignatura. Esto se debe a que aún no se librero de actividad académica (para 3° año) los días viernes (que le corresponden al Área de montaña).

- a) *Módulo Fondo*: Se estima un mínimo de 11 clases de práctica, 22hs en total, concentrados en los días de invierno. Se propone iniciar las clases, si el clima y condiciones de nieve lo permiten, para la 2° semana de Junio.
- b) *Módulo Alpino*: Se estima un mínimo de 11 clases de práctica, 44hs en total concentrados en los días de invierno. Se propone iniciar las clases, si el clima y condiciones de nieve lo permiten, para la 4° semana de Junio.
- c) *Exámenes*: Se destina un mínimo de 7hs para exámenes. En estos espacios se contempla el examen y el recuperatorio de cada disciplina de esquí.

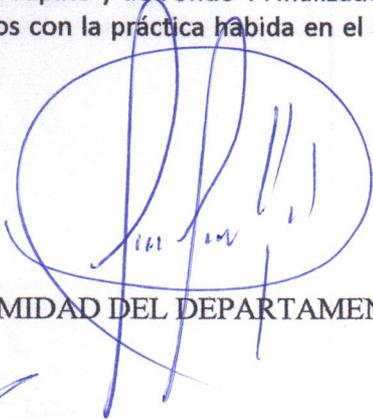
Resulta incuestionable la práctica del esquí para comprender y apropiarse de la lógica de sus acciones como también lograr su disfrute. Asimismo, la vivencia propia es necesaria en la práctica del estudiante para la reflexión crítica de su ejercicio.

### 9. CRONOGRAMA TENTATIVO:

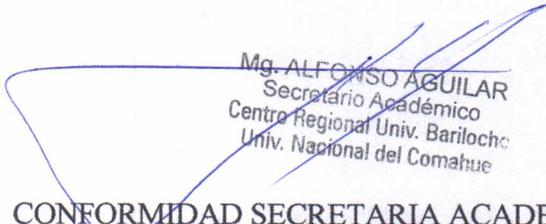
- 1º cuatrimestre: Se dictan las clases teórica y el modulo con "trasferencia al esquí" hasta la apertura del centro de esquí y/o que las condiciones niveo-meteorológicas permitan realizar prácticas de esquí de fondo y/o alpino. Una vez que se comienza con el dictado de prácticos, se suspende el dictado de clases teóricas.
- 2º cuatrimestre: Se continúa con los prácticos hasta el cierre del centro de esquí y/o que las condiciones niveo-meteorológicas lo permitan. Se dictan teóricos durante el período invernal si se lo considera pertinente. Durante este período, completa la carga horaria práctica restante. Entre el inicio del 2º cuatrimestre y la finalización de la temporada invernal se completan la carga horaria del módulo de "esquí Alpino y de Fondo". Finalizado el periodo invernal, se continúa con teóricos para volver a relacionar los contenidos con la práctica habida en el invierno. Se cierra el cursado a final del 2º cuatrimestre.



PROFESOR



CONFORMIDAD DEL DEPARTAMENTO



Mg. ALFONSO AGUILAR  
Secretario Académico  
Centro Regional Univ. Bariloche  
Univ. Nacional del Comahue

CONFORMIDAD SECRETARIA ACADEMICA  
CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO BARILOCHE